

Savjeti za učenje kod kuće

Dragi roditelji,

razvoj pandemije COVID-19 izazvane koronavirusom onemogućava mnogim učenicima da prate nastavu u školi. Mnogi roditelji su pod velikim pritiskom jer trebaju uskladiti svoje radne obaveze sa školskim obavezama djece. Za cijelu obitelj to je ogroman izazov. Sigurno ste stekli svoje iskustvo. U nastavku pružit ćemo vam prijedloge kako možete svoje dijete podržavati pri učenju i kako rješavati moguće sukobe.

Stvoriti dobre uvjete učenja

Vaše dijete dobit će školske zadatke od svojih nastavnika. Vi kao roditelj ne trebate zamijeniti ulogu nastavnika. Ipak možete pomoći djetetu da uklopi učenje u svakodnevni obiteljski život i da ga podržavate pri tome.

Zajedno odredite sa vašim djetetom **svakodnevnu strukturu i rutinu**. Ustanite se kao i obično i održavajte obroke u određeno vrijeme. Uzmite u obzir da postoji i određeno vrijeme za pauzu i prestanak rada. Odvojite vrijeme za rješavanje zadataka i uzmite slobodno vrijeme za odmor. Tako možete kao obitelj spriječiti neprestani stres.

Većina djece i mladeži trebaju podršku kako bi **raspodijelili dobivene školske zadatke** kroz cijeli tjedan. Također možete djetetu pomoći u dogovoreno vrijeme započeti sa učenjem umjesto da dočeka pravi trenutak ili bolje raspoloženje. Važne su **redovite pauze** - uobičajno koncentracija se smanjuje nakon 15-30 minuta.

Ponudite vašem djetetu **pomoć** kada ne razumije zadatak i ne zna dalje. Uzmite u obzir da vaše dijete i dalje može stupiti u kontakt sa svojim nastavnicima i vršnjacima iz razreda putem telefona, e-maila i drugih dogovorenih aplikacija.

Zajedno uredite mjesto gdje vaše dijete može ugodno, mirno i bez ometanja učiti.

Motivacija za učenje

Dajte vašem djetetu do znanja da su sadržaji učenja važni i korisni, te da vas zadaci i uspjeh rješavanja zadataka vašeg djeteta zanima.

Ako vaše dijete ne želi učiti ili je sklono odgađati školske zadatke, tada gledajte zajedno sa kojim lakšim zadacima dijete može započeti. Poteškoća u toj situaciji često je povezana s tim da dijete misli da ne može dovoljno dobro ili brzo riješiti zadatak. Tada je preporučljivo **postaviti pregledne i manje ciljeve**.

Ohrabrite vaše dijete da barem pokuša i poduprite svaki korak u smjeru obrade zadatka. Ako je potrebno nek vam dijete pokaže privremeni rezultat. Pohvalite trud i sve veću samostalnost nezavisno od rezultata.

Savjeti u slučaju sukoba

Napetosti i emocije mogu biti jako izraženi u trenutnoj situaciji. Članovi obitelji žive, uče i rade zajedno duže vrijeme pod jednim krovom i to često na užem prostoru. Strah, briga, tuga, dosada ali i bijes nastaju. Dosadašnje rutine su poremećene i potrebe pojedinca stoje u drugom redu. Ljutnja i otpor zahvata i djecu i roditelje te tako nastaje sukob. Predložimo roditeljima da se kao prvo uzmu trenutak i mentalno se udalje od svojih jakih osjećaja te jedne brze reakcije. **Smirite prvo sebe pa onda dijete.** Razjasnite razlog svađe kad budete vi i dijete smireni. Recite djetetu da se može ljutiti, ali dok se ljuti ne smije nikoga ozlijediti i ništa oštetiti. Omogućite jedno drugima ispriku i oprost. Dajte jedno drugome do znanja da vam je žao i uvedite mali ritual dobrog druženja i označite time da je napokon sve u redu.

Za spriječavanje sukoba ponekad je važno drugome dopustiti njegovo slobodno vrijeme i njegov prostor da ima na raspolaganju. Također može biti dobra strategija usmjeriti se prema nečem drugom i nečim drugim se zabaviti. Učinite nešto zajedno ili sami što vam je drago i što vas opušta.

Imati strpljenja

Od vas i vaše obitelji se zahtjeva mnogo. Djeci još uvijek nedostaje struktura nastave, upute i direktni kontakt s nastavnicima i vršnjacima. A i očekivanja šta se sve treba uraditi često su visoko postavljena. Razgovarajte o tome što vam osobno pomaže u aktualnoj situaciji i kako bi obavili zadatke za koje nemate interes. Pokušajte opušteno se nositi s time jer svi dani nisu jednako produktivni.

Promatrajte sami sebe i svoju djecu sa puno razumjevanja:

- Kad i pod kojim uvjetima je bio uspjeh dobar, a kada ne?
- Šta je bilo drugačije taj dan, kad je bolje uspijelo?
- Tko ili što je pomoglo?

Tu ćete naći pomoć:

Schulpsychologische Beratungsstellen

Kako omogućiti dobre uvjete za učenje ili motivirati svoje dijete? Nazovite ili javite se preko e-maila kod svog regionalnog savjetovišta školskih psihologa.

<https://zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen>

Ako imate pitanje u vezi gradiva ili prikladnog materijala za učenje ili u vezi tehlike učenja onda se obratite nastavniku ili nastavnici vašeg djeteta.

Savjetovanje za roditelje, djecu i mladež

Besplatno online savjetovanje u vezi obiteljskih pitanja i odrastanja:

- za roditelje: www.bke-elternberatung.de
- za djecu i mladež www.bke-jugendberatung.de

Stručno savjetovište za obitelj, djecu i mladež (Erziehungsberatungsstellen) ima ima svaka pokrajina (*Landkreis*): <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>.

Telefonsko savjetovanje

Besplatna telefonska linija „Nummer gegen Kummer“

- za roditelje:
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550
- za djecu i mladež:
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 116 111

Razgovarajte sa djecom o koronavirusu (COVID-19)

Kao roditelj korisno je ako ste dobro informirani o simptomima COVIDa-19 i o mjerama zaštite. Važno je da vašem djetetu objasnite kako ono sebe i druge može zaštititi od virusa npr. kroz redovito pranje ruku i držanje razmaka. Za mlađu djecu je teško razumjeti šta je virus. Upotrebjavajte pojmove koje vaše djetete već poznaje. Objasnite mu naprimjer da je riječ o jednoj bolesti koja je za tijelo novo. Naglasite da trenutačno na cijelom svijetu odrasli na tome rade da pronađu lijek za zaštitu.

Podijelite sa vašim djetetom bitne i provjerene informacije. Govorite smirenim glasom. Pažljivo poslušajte pitanja vašeg djeteta i upitajte ga šta ono samo želi znati. Pripazite sad posebno šta vaše dijete preko medija prati. Postoje vijesti za djecu koje možete zajedno gledati.

Ako dođe do novog i uznemirujućeg razvoja situacije, važno je da kao prvo složite svoje misli i osjećaje. Razmijenite vaša iskustva sa drugom odraslom osobom. Djeca upravo u stresnim situacijama prate reakcije i ponašanje odraslih. Smiren glas i govor tijela pomaže djeci da prevladaju tu fazu opterećenja, te razvijaju načine kako se suočavati sa stresnim situacijama.

Dajte djetetu do znanja da je sasvim normalno ako ono u ovoj kriznoj situaciji osijeća strah, bijes ili tugu. Shvatite zabrinutost djeteta ozbiljno i pogledajte zajedno šta vama olakšava kao obitelj da se nosite sa jakim osjećajima.